



GYM

INSCRIPTION SAISON 2021/2022

Nom.....

Prénom..... Âge.....

Adresse

Code postal..... Ville.....

N° portable obligatoire

Mail obligatoire.....

***Merci de cocher le/les cours sélectionné(s) et le montant de l'adhésion correspondant**

*	LU2	LUNDI	9h30 / 10h30	Renforcement musculaire
*	LU3	LUNDI	10H30 / 11H15	Stretching
*	MA2	MARDI	19H15 / 20H15	Renforcement musculaire
*	ME1	MERCREDI	8H30 / 9H30	Gymnastique d'entretien
*	JE1	JEUDI	8h30 / 9h30	Renforcement musculaire
*	JE3	JEUDI	19H30 / 20H30	HOMMES – Cardio-Renforcement

*	1 cours hebdomadaire	110 €
*	2 cours hebdomadaires	220 €
*	3 cours hebdomadaires	300 €
*	SUPPLEMENT NON-RESIDENT (1 seul par Adhérent)	20 €
TOTAL	€

- **Attention changement** : en cas d'adhésion aux cours de Gym et de Pilates, merci de faire un règlement pour les cours de gym, et un autre règlement pour les cours de Pilates.

Possibilité de faire 2 chèques, encaissés en octobre 2021 et février 2022

Montant chèque n°1 =	Montant chèque n°2 =
----------------------	----------------------

Demande d'attestation pour prise en charge employeur

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'Association AGG.
Date et Signature, précédées de la mention « Lu et Approuvé »

Merci de nous retourner cette fiche signée ainsi que votre paiement, à l'adresse :
Association AGG - Salle Eugène Catalon - 1 C Route du Col de la Luère – 69290 – Grezieu La Varenne





AGG
pilates & gym

RÈGLEMENT INTÉRIEUR GYM

LUNDI	9h30 / 10h30	Renforcement musculaire
LUNDI	10H30 / 11H15	Stretching
MARDI	19H15 / 20H15	Renforcement musculaire
MERCREDI	8H30 / 9H30	Gymnastique d'entretien
JEUDI	8h30 / 9h30	Renforcement musculaire
JEUDI	19H30 / 20H30	HOMMES – Cardio-Renforcement

CONTENU DES COURS

- **Stretching** : Etirements
- **Gymnastique d'Entretien** : Activité permettant de retrouver ou d'entretenir en douceur la tonicité musculaire par des exercices (abdos, fessiers, etc...) et de favoriser la détente du corps par des étirements adaptés aux efforts pratiqués et à la fatigue quotidienne.
- **Renforcement Musculaire** : Cette activité propose les mêmes caractéristiques, avec une intensité de travail musculaire supérieure, avec entraînement du système cardio-respiratoire.
- **Hommes- Cardio/renforcement** : Travail musculaire avec entraînement du système cardio-respiratoire adapté aux hommes.

IMPORTANT : merci d'indiquer à Cathy vos problèmes de santé (Prothèses, hernie discale, opération du genou...ou autre) afin qu'elle puisse en tenir compte lors de ses cours.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- L'adhésion est annuelle et ne donne lieu à remboursement que sur présentation d'un certificat Médical pour une inaptitude de 3 mois minimum.
- Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'impossibilité de pratiquer en salle, indépendamment de notre volonté, dans la mesure où une alternative vous sera proposée (Visio, plein air...).
- En cas d'adhésion en cours d'année, le trimestre en cours est dû dans sa totalité.
- En cas d'absence à un cours, aucun 'rattrapage' n'est autorisé dans un autre cours.
- **Non-résidents** : les adhérents ne résidant pas à Grézieu doivent s'acquitter d'un **unique** supplément de 20 €, soit lors de leur inscription à la Gym soit lors de leur inscription au Pilates.

LES BONS GESTES

- Suivi stricte des consignes sanitaires qui nous sont imposées (Protocole sanitaire en vigueur).
- Chaussures propres à usage unique pour les cours de Gymnastique.
- Serviette personnelle à utiliser sur les tapis.
- Chaque adhérent doit ranger le matériel utilisé à la fin des cours.
- Pour le bien-être de tous les adhérents et le respect de Cathy, nous vous demandons d'arrêter les téléphones portables pendant les cours.

L'adhérent est informé que l'association collecte et utilise ses données personnelles renseignées dans le bulletin d'adhésion dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées POUR LA GESTION DE NOTRE ASSOCIATION (versement de la cotisation, information en cas d'absence de Cathy...), mais également à des fins statistiques non-nominatives (MUNICIPALITE de Grézieu). Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tierces personnes.

Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement qu'il peut exercer sur ses données personnelles. Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un e-mail à l'association à l'adresse suivante : gym.agg.290@gmail.com ou un courrier à l'adresse de l'association.

Renseignements : Dominique DELORD 06 38 99 15 70 / Véronique PHILIBERT 06 15 88 96 19



AGG
pilates & gym